

TESIS

**PENGARUH PEMBERIAN *DYNAMIC STRETCHING ACTIVE
ISOLATED STRETCHING* DAN *NORDIC EXERCISE* TERHADAP
FLEXIBILITY OTOT HAMSTRING PADA ATLET SSB
JAYAKARTA**



Oleh:

DWI DIMAS ARRASYID

NIM. 225112021

**PROGRAM PASCASARJANA
PROGRAM STUDI S2 KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS STRADA INDONESIA
2024**